

## **Descrizione dettagliata del programma del Soggiorno formativo 2023**

Data di partenza	11/09/23	Data di rientro	16/09/23
Località	Itri ( Lt) Parco regionale dei Monti Aurunci, Sabaudia (LT) Parco Nazionale del Circeo, Montecassino, Minturno		
Numero di giorni	6		
Numero di Partecipanti	40		

### Valore didattico, culturale e formativo della proposta di Soggiorni formativi

Il progetto – Adventure Training è un viaggio avventuroso tra cultura, natura, sport e benessere durante il quale i partecipanti escono dalla loro zona di comfort in modo divertente, in un mix di formazione e sviluppo basati sull'esperienza all'aperto. Il progetto, trasversale alle tematiche del turismo sostenibile, dello sport e del benessere, della Storia del Lazio, prevede la partecipazione di 40 alunni dell'Istituto Comprensivo Giovanni Pierluigi; le attività si svolgeranno in un contesto di technology free (l'uso dei cellulari sarà limitato temporalmente per comunicare con le famiglie anche se i ragazzi conserveranno ciascuno per sé i propri cellulari), coniuga formazione, socialità e divertimento. La natura è un contesto potente per il benessere psicofisico e rappresenta dunque anche un'opportunità di prevenzione e promozione della salute.

Pertanto, è in linea con le strategie e gli indirizzi declinati dalla Regione Lazio a sostegno delle politiche per l'inclusione sociale, formazione e istruzione, connessi con gli obiettivi specifici delineati dal Regolamento UE per il FSE+ 2023 per creare "un'Europa più sociale e inclusiva attraverso l'attuazione del pilastro europeo dei diritti sociali".

L'evoluzione della mission educativa formale e non formale degli ultimi anni ci conferma che oggi, per gli studenti e i giovani, l'obiettivo dell'apprendimento è quello di favorire gli apprendimenti intesi come sviluppo:

- dei saperi-conoscenze,
- del saper fare-capacità,
- del saper essere-consapevolezza e soft skills.

Questo progetto di soggiorno formativo, che si ispira ai principi dell'Educazione non formale e dell'apprendimento esperienziale Outdoor, vuole offrire ad un gruppo di 40 giovani un'opportunità unica di connessione autentica con Se stessi, la Natura, gli altri e il territorio ricco di storia e di "memoria".

L'esperienza, infatti, è finalizzata a promuovere stili di vita sana, salute psico socio emotiva (Positive Mental Health in youth work come da indicazioni dell'OMS e dell'U.E) e una "Green Europe" ( vedi, Youth goals del UE) <http://www.kamaleonte.org/nuovo-pubblicazioni-kamaleonte/> . L'idea è quella di favorire in generale attraverso attività sportive outdoor e avventurose il contatto immediato dei ragazzi e delle ragazze con l'ambiente naturale che consente, di acquisire una maturità più ampia e un'educazione culturale/ecologica/ambientale che stimola ad una considerazione più profonda dei valori della vita nei suoi aspetti culturali, naturali e storici. In particolare, favorisce:

- esperienze di stili di vita sana per la promozione del benessere psico socio emotivo e fisico.
- esplorazione e conoscenza delle aree del Parco Nazionale del Circeo e del Parco regionale dei Monti Aurunci.
- Modalità di apprendimento basate sull'esperienza (compiti di realtà) la riflessione e il confronto in gruppo (circle time).

La metodologia utilizzata basata su esperienze sportive e avventurose di gruppo, sfida di gruppo per scelta e pratiche riflessive contribuisce:

- all'integrazione dei gruppi e all'apprendimento cooperativo anche storico

- alla promozione del Ben-Essere e di stili di vita sani e eco-sostenibili
- all'apprendimento anche culturale attraverso esperienze relazionali, emotive, fisiche, sensoriali e riflessive.

Tutte le attività proposte coinvolgono i partecipanti a livello fisico, sensoriale, emotivo, cognitivo e relazionale nel processo di crescita e benessere. Il programma del soggiorno prevede ogni giorno delle sfide in gruppo (nell'ottica dell'Outdoor training) di difficoltà crescente, che hanno obiettivi a livello di gruppo e a livello personale:

1. A livello di gruppo l'obiettivo è quello di favorire i processi di socializzazione e inclusione, valorizzando i talenti di ognuno nel rispetto della sicurezza emotiva e fisica. La relazione tra individui e il confronto in gruppo è una dimensione essenziale del processo di crescita, integrazione e benessere. Tale processo viene favorito attraverso la valorizzazione delle diversità (considerate una risorsa e una ricchezza) e la facilitazione delle attività sportive outdoor e avventurose che prevedono momenti di riflessione e confronto. Il processo di inclusione del gruppo viene favorito facilitando le diverse fasi dell'esperienza. Dalla fase di nascita del gruppo prima della partenza a quella del suo scioglimento, ultimo giorno di soggiorno.

2. Attraverso le esperienze e le pratiche riflessive individuali e di gruppo si tende a favorire a livello personale:

- Contatto autentico con se stessi, l'ambiente e gli altri.
- Capacità di stare insieme agli altri senza cellulare
- Riconoscere e affrontare le paure
- Autostima e fiducia in se stessi
- Ascolto, empatia e team work.
- Spirito di Collaborazione
- Agire con comportamenti eco-sostenibili
- Lavorare e prendere decisioni in gruppo
- Affrontare e risolvere problemi e conflitti
- Aumentare: conoscenze geografiche, culturali e naturalistiche del sud del Lazio e degli obiettivi dell'Agenda 2030 in senso più ampio. Infatti, il Benessere mentale e fisico e comportamenti eco-sostenibili che tengano conto degli obiettivi globali dell'Agenda 2030 attraverso
- Sviluppare capacità tecnico sportive outdoor
- Sviluppare azioni ecologiche a favore degli Obiettivi dell'Agenda 2030.

Ogni partecipante riceverà una borraccia personalizzata, con logo del progetto e della Regione Lazio, per limitare il consumo di plastica.

A completare l'esperienza outdoor dove le attività motorie (HIKING, rafting, camminate ecc) finalizzate allo sviluppo delle competenze trasversali ad integrazione di quelle scolastiche, il progetto mira a sviluppare, attraverso la partecipazione attiva, azioni di rafforzamento della "memoria" (ripercorrendo i sentieri delle "colline imprendibili" di Cassino) e conoscenza del patrimonio culturale materiale e immateriale del territorio visitando la città storica e l'area archeologica di Minturno.

## Descrizione sintetica delle attività giornaliere programmate (giorno per giorno)

Premesso che nei giorni che precedono la partenza, sarà fornito ai partecipanti un articolato materiale tale da consentire una preliminare preparazione sia sulle attività motorie previste (gli operatori/facilitatori del Kamaleonte incontreranno i ragazzi per un briefing), sia sui luoghi storici meta di visite ed escursioni. Durante la realizzazione del progetto, sono previsti momenti di riflessione con il coordinamento dello staff del proponente, in seguito sarà cura dei docenti a stimolare ed approfondire le esperienze vissute ed organizzare iniziative di *sotegno e di estensione*.

La prima giornata sarà orientata a costruire relazioni positive fra i partecipanti. La programmazione delle attività non può prescindere dal gruppo, e per questo varierà seguendo il *clima* del gruppo per raggiungere gli obiettivi prefissati. Le giornate successive saranno meno orientate alla costruzione di relazioni e più centra-

te alla crescita individuale e alla possibilità che le risorse del gruppo siano utilizzate al meglio per raggiungere obiettivi comuni sempre più sfidanti

Di seguito il programma giornaliero.

## GIORNO 1 - FORESTA DEL CIRCEO E ORIEENTERING

**Ore 8,00** Partenza in Pullman Gt da piazza Amintore Fanfani e arrivo previsto presso il Centro visitatori del Parco Nazionale del Circeo per le **ore 10,00** Attività di Benvenuto e subito dopo l'attività di orienteering. Il Gruppo organizzato in 3 squadre con 3 facilitatori ciascuna squadra, riceverà una cartina dell'Area della foresta dove saranno indicati punti da raggiungere e prove di collaborazione da superare. Entro le 13,00 i gruppi dovranno aver raggiunto almeno tre punti descritti in cartina e affrontato almeno due delle prove di collaborazione. Le prove consistono in prove di tipo, sensoriale (bendati, annusare e toccare elementi naturali) fisico (camminamenti di gruppo in equilibrio su corde basse) cognitivo (osservazione e memorizzazioni di aspetti di flora e/o fauna, visita al museo della biodiversità) creativo (costruzione di sculture con elementi Naturali).

Inoltre, tra le prove è previsto che tutti dovranno nascondere in un'area della foresta un foglio contenuto in una cash con le proprie aspettative, timori e impegni relativi al soggiorno da recuperare poi l'ultimo giorno durante il rientro. **Ore 13,30** pranzo al Sacco **Ore 14,30** attività di gioco orienteering in foresta (attività che coinvolge l'intero gruppo per il raggiungimento di un obiettivo comune ispirato allo sport Orienteering) **Ore 16,30** riflessione per gli apprendimenti **Ore 19,00** arrivo presso l'ostello Ossigeno ad Itri **Ore 20,30** cena in Ostello **Ore 23,00** chiusura della giornata e buonanotte.

## GIORNO 2 – HIKING su Monte Vele (Parco Regionale degli Aurunci)

Al mattino ricomposizione dei 3 gruppi che si cimenteranno in 3 attività di team building (giochi di gruppo) finalizzati al rafforzamento della squadra. Ciascuna attività sarà introdotta con briefing e terminerà con un de-briefing. I ragazzi rifletteranno sui punti di forza e i punti di debolezza del loro "lavoro" come gruppo **ore 12,00** pranzo in Ostello **Ore 15,00** hiking su monte vele con prove da affrontare durante il tragitto, **ore 20,00** Cena presso L'Ostello. La sera sarà lanciata l'attività "guide per un giorno" e i ragazzi divisi in gruppi, con l'aiuto di internet (sarà eccezionalmente consentito l'uso di un cellulare per gruppo) creeranno l'itinerario turistico di Minturno individuando i punti di interesse e cercando curiosità e aneddoti storici. **Ore 23,00** chiusura della giornata e buonanotte

## GIORNO 3 – I RAGAZZI RACCONTANO MINTURNO

Una giornata per vivere l'esperienza di "noi guide": i partecipanti visiteranno la città alta di Minturno e l'area archeologica e, seguendo l'itinerario tracciato la sera precedente, a turno saranno "la guida" del gruppo di turisti formato da docenti e operatori.

Mattina: Minturno e il suo borgo. **Ore 13** Pranzo al sacco. **Ore 14,30** area archeologica di Minturno.

**Ore 20,00** cena presso L'Ostello e attività serali **Ore 23,00** chiusura della giornata e buonanotte

## GIORNO 4 - RAFTING SUL FIUME GARI

Mattina Attività di rafting sul fiume Gari preceduta da un opportuno briefing a cura della (riflessione in sottogruppi) **Ore 14,00** pranzo al sacco- **Ore 16,00** condivisione dell'esperienza di metà soggiorno **Ore 20,30** cena in Ostello

## GIORNO 5 – LE COLLINE IMPRENDIBILI DI MONTE CASSINO E LA BASILICA

Mattina visita ai luoghi della memoria di Cassino accompagnati dalle guide esperte dell'associazione Cassino M.i.A. 1944 asd percorrendo il sentiero delle "Colline IMPRENDIBILI". **Ore 14,00** Pranzo presso l'agriturismo La Selva **Ore 16,00** visita all'Abbazia con le medesime guide **Ore 20** cena in Ostello e "facciamo" teatro **Ore 23,00** chiusura della giornata e buonanotte

## GIORNO 6 - CIRCEO-LAGO DI PAOLA IN DRAGON BOAT

**Ore 9,00** partenza dall'ostello

**Ore 10,30** Esplorazione del lago di Paola a Sabaudia in Dragon Boat. Il dragon Boat è una canoa di origine cinese di 13 metri con 20 pagaiatori. Indispensabile coordinarsi e collaborare. L'obiettivo è quello di raggiungere la sponda a del lago indicata in cartina per poi raggiungere a piedi l'area della Foresta dove sono state nascoste le cash il primo giorno per recuperarle. Un'attività di mindfulness è prevista in acqua per preparare il gruppo alla chiusura e al rientro. Pranzo al sacco. Condivisione dell'esperienza del soggiorno e degli apprendimenti. Rituale di chiusura del gruppo. Rientro previsto per le **ore 18,00** a scuola

La sistemazione è organizzata presso l'Ostello della Regione Lazio Ossigeno di ITRI località San Nicola, <http://www.ostelloossigeno.it/index.html>. L'Ostello Ossigeno si trova nel cuore del Parco Naturale dei Monti Aurunci, nell'antica villa della famiglia Iaccarino, restaurata grazie ai fondi della Regione Lazio (dalle Politiche Giovanili) e della Presidenza del Consiglio dei Ministri, inaugurato a gennaio del 2022 dal Presidente Zingaretti è reinserito nel circuito turistico laziale. Situato nei boschi di Campello a Itri, è gestito dall'Associazione di Promozione Sociale "Naturae" nata per valorizzare il territorio attraverso il turismo esperienziale ed ecosostenibile. La struttura è completamente accessibile a persone disabili, con alcune stanze e servizi dedicati; per accedere in comodità ai vari piani dell'Ostello è presente l'ascensore., Gli interni sono stati allestiti con grande cura, regalando così alla struttura un'eleganza particolare e raffinata. Durante la realizzazione del progetto la struttura è in esclusivo utilizzo. I ragazzi saranno alloggiati in stanze con letti a castello. L'ostello è dotato di un ambiente confortevole per consumare la colazione e i pasti usufruendo di una cucina attrezzata con pasti preparati con prodotti freschi tenendo conto di eventuali allergie e o patologie. [info@ostelloossigeno.it](mailto:info@ostelloossigeno.it) **L'utilizzo dell'Ostello sarà in esclusiva**



Descrizione ristoranti o delle tipologie di vitto previste sia per i pranzi che per le cene.

I pranzi e le cene saranno consumati principalmente nella struttura ospitante sulla base di un menu che prevede doppia scelta realizzato tenendo in considerazione prodotti locali e menu tipici. Le colazioni saranno consumate sempre in struttura e consistono in latte, tea, caffè, caffè d'orzo, cioccolato, succo di frutta, yogurt magro, cereali, crostate, pane, burro e marmellata, fette biscottate, cioccolata, cornetti. Il Pranzo del quinto giorno presso l'agriturismo La Selva Cassino: il menù sarà tradizionale con piatti preparati con prodotti tipici del luogo.



*agriturismo La Selva Cassino*

### Descrizione delle modalità di spostamento Viaggio A/R

Il viaggio Andata e Ritorno sarà operato dalla ditta Grenga di Sonnino con Pullman GT che rimarrà al seguito per tutta la settimana. La partenza è prevista lunedì 11 settembre alle ore 8,00 in Pullman Gt da piazza Amintore Fanfani di Palestrina (RM) e il rientro sabato 16 settembre alle ore 18,00 circa presso lo stesso luogo.

Gli spostamenti durante il soggiorno avverranno sempre con il bus a disposizione del gruppo per l'intero periodo.